

# CUADERNO DE TRABAJO PARA PADRES



## Cómo manejar las frustraciones



Un proyecto del Comité de Participación Familiar (Family Involvement Committee) del Consejo de Oficiales de Libertad Condicional de Menores de Pensilvania (Pennsylvania Council of Chief Juvenile Probation Officers) y la Comisión de Jueces del Juzgado de Menores (Juvenile Court Judges' Commission)

Estrategia de Mejora del Sistema de Justicia de Menores

Apellido: \_\_\_\_\_

*La preparación de este documento contó con el apoyo de las subvenciones (2013/15-J-02- 27488 y 2015/16/17-J-04-28369) que la Comisión de Delitos y Delincuencia de Pensilvania (Pennsylvania Commission on Crime and Delinquency, PCCD) otorgó al Consejo de Oficiales de Libertad Condicional de Menores de Pensilvania (Pennsylvania Council of Chief Juvenile Probation Officers). Los fondos que otorgó la PCCD provienen de los Programas de la Oficina de Justicia, el Departamento de Justicia de los Estados Unidos (U.S. Department of Justice), la Oficina de Justicia de Menores y Prevención de la Delincuencia (Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention). Este material se considera de dominio público.*

*Los puntos de vista u opiniones que contiene este documento pertenecen a los autores y no representan necesariamente ninguna posición oficial, política u opinión de la Comisión de Delitos y Delincuencia de Pensilvania (Pennsylvania Commission on Crime and Delinquency) ni del Departamento de Justicia de los Estados Unidos (U.S. Department of Justice).*

## INTRODUCCIÓN

Todos los padres y cuidadores nos sentimos frustrados. Deseamos lo mejor para nuestros hijos y deseamos vivir sin estrés ni conflictos excesivos. Sin embargo, la frustración es inevitable. Las expectativas fallidas, las decepciones, las ansiedades o los temores pueden interferir en las relaciones afectuosas y de contención en las familias. Afortunadamente, hay esperanza. Podemos disminuir la frustración familiar cambiando el modo en que vemos las cosas. Este cuaderno de trabajo nos ayuda a ir al fondo del asunto y entender qué es lo que más nos frustra. Nos ayuda a analizar de qué manera los comportamientos de nuestros hijos nos "provocan" y nos llevan a sentir, decir y hacer cosas que no queremos sentir, decir ni hacer.



- Identificar las causas de nuestra frustración y encontrar modos de lidiar con ellas.

OBJETIVO

## TABLA DE CONTENIDO

### Parte A: Cómo identificar sus frustraciones

- Las tres razones principales por las que se siente ansioso o frustrado debido al comportamiento de su hijo.
- Su respuesta cuando su nivel de frustración es alto.
- Cómo responde su hijo a su frustración.

### Parte B: Cómo afrontar las frustraciones

- Posibles estrategias de afrontamiento.
- Cómo elegir su mejor estrategia de afrontamiento.

### Parte C: Cómo disminuir las frustraciones

- Tres técnicas que ayudan a disminuir la frustración:
  - Centrarse en las fortalezas del niño,
  - Usar técnicas que funcionaron en el pasado,
  - Comprender el desarrollo del cerebro de su hijo.

### Parte D: Soluciones

- Identificar cómo su diálogo interno influye en su frustración.
- Cambiar su diálogo interno.
- Resumen del cuaderno de trabajo.

## ENCUESTA SOBRE LA FRUSTRACIÓN (EVALUACIÓN PREVIA)

En cada afirmación, marque con un círculo la opción que mejor describa su experiencia.

A. Me pongo ansioso o me frustro debido al comportamiento de mi hijo.

Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5

B. Cuando expreso mi descontento por el comportamiento de mi hijo, me quedo satisfecho con el modo en que responde.

Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5

C. Utilizo estrategias efectivas para afrontar la frustración y calmarme cuando el comportamiento de mi hijo me enoja.

Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5

D. Cuando el comportamiento de mi hijo me enoja, entiendo que ese comportamiento puede ser en realidad un signo de fortaleza.

Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5

E. Cuando mi hijo me hace enojar, cambio mi forma de pensar (pensamientos propios) para calmarme.

Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5



TARJETAS DE CONSEJOS RÁPIDOS

<p><b>Estrategias de afrontamiento a corto plazo</b></p> <p>Contar hasta 20</p> <p>Repetir frases: "esto pasará", "esto es normal".</p> <p>Tratar de entender antes de expresar sus puntos de vista</p> <p>Hacer respiraciones profundas.</p> <p>Descubrir qué lo provoca</p> <p>Utilizar el humor (reírse de usted mismo)</p> <p>Preguntarse si esto importará dentro de un año</p> <p>Otro: _____</p>	<p><b>Estrategias de afrontamiento a largo plazo</b></p> <p>Escribir en un diario.</p> <p>Hacer ejercicio o practicar actividad física</p> <p>Sumarse a un grupo de apoyo o de amigos que lo contengan.</p> <p>Disminuir sus expectativas</p> <p>Llevar un registro de lo que funcionó en el pasado</p> <p>Cuide mejor de usted mismo (sueño, comida, etc.).</p> <p>Otro: _____</p>
<p><b>Cómo manejar las frustraciones</b></p> <p>Vea fortalezas en el comportamiento de su hijo.</p> <p>Utilice lo que haya funcionado en el pasado.</p> <p>Comprenda el desarrollo del cerebro.</p> <p>Otro: _____</p>	<p><b>Cómo replantear los pensamientos (ejemplos)</b></p> <p>"Este es un comportamiento adolescente normal".</p> <p>"Ya se le va a pasar".</p> <p>"Mi trabajo es mantener a mi hijo a salvo".</p> <p>Otro: _____</p>

Página dejada  
en blanco intencionalmente



**Parte A: Cómo identificar sus frustraciones**

Comencemos analizando por qué se siente frustrado. En la columna de la izquierda encontrará algunas razones por las que puede sentirse ansioso o frustrado debido al comportamiento de su hijo. En la columna de la derecha, ponga una marca de verificación (✓) para indicar las TRES RAZONES PRINCIPALES de su frustración.

Me siento ansioso o frustrado cuando siento que el comportamiento de mi hijo...	Tres razones principales
... puede obstaculizar su éxito presente o futuro.	
... puede causar su propia infelicidad.	
... puede hacer que las personas me juzguen o lo juzguen negativamente.	
... me hace temer por su seguridad.	
... me hace sentir que me falta el respeto.	
... afecta económicamente a la familia.	
... requiere más tiempo o energía de la que tengo para lidiar con la situación.	
... me hace sentir débil o impotente.	
... hace que otras personas sientan que les falta el respeto.	
... me hace sentir culpable por cosas que sucedieron en el pasado.	
... me hace sentir amenazado.	
Otro: _____	

Quando mi nivel de frustración es alto, tiendo a actuar de las siguientes maneras (marque con un círculo todas las opciones que correspondan):



Me quedo muy callado

Levanto la voz

Pierdo los estribos

Cuento hasta 10

Me voy de la habitación

Me calmo antes de volver a intervenir

Me quedo inmóvil

Comienzo a llorar

Me pongo agresivo físicamente

Uso frases que hablan del otro y no de mí

Realizo amenazas vacías

Arrojo cosas

Digo cosas que no quiero decir

Utilizo la culpa

Exagero

Dejo de escuchar

Involucro a mi cónyuge, amigo u otra persona importante

Me automedico con drogas o alcohol

Evito la situación o me retraigo

Culpo a otras personas

Otro \_\_\_\_\_

Otro \_\_\_\_\_

Así es como mi hijo responde a mis frustraciones (marque con un círculo todas las opciones que correspondan):

Se cierra	Se enfada	Sale de la habitación	Va al gimnasio o hace alguna actividad física
Se toma un momento para reflexionar	Se intensifica	Se pone agresivo físicamente	Me obedece
Se calla	Habla con un amigo que lo contiene	Rompe cosas	Se pone a la defensiva
Actúa decaído	Responde "lo que sea" o "no me importa"	Actúa con ira	Se disculpa
Realiza una actividad tranquila (lee, escucha música, ve un video)	Discute sobre lo que le digo	Se pone en actitud de confrontación	Deja de escuchar
Se vuelve irrespetuoso	Me acusa de cosas	Me amenaza o amenaza a otras personas	Se pone sarcástico
Me da la razón para que no continúe hablando	Promete actuar de manera diferente	Me ignora	Huye
Llora	Dice cosas que no quiere decir	Se defiende	Escribe en un diario
Otro _____	Otro _____		



**Tarea:** Durante el transcurso de las próximas dos semanas, lleve un registro de lo que hace cuando se siente frustrado y la manera en que su hijo responde a su frustración.

## Registro de respuestas a la frustración

Fecha	¿Que ocurrió?	¿Cómo manifesté mi frustración?	¿Cómo respondió mi hijo?

Página dejada  
en blanco intencionalmente



**Revisión de la tarea:** Repase la parte A de su tarea y enumere cualquier patrón que observe (por ejemplo, "tiendo a sentirme más frustrado por la mañana cuando me siento presionado para llegar a tiempo al trabajo" o "mi hijo reacciona con ira cada vez que levanto la voz").

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Herramientas de afrontamiento



## Parte B: Cómo afrontar las frustraciones

Ahora que ha analizado por qué se siente tan frustrado y de qué modo su frustración provoca una respuesta en su hijo, veamos algunos modos de lidiar mejor con la frustración. Revise la lista de estrategias a continuación y ponga una marca de verificación (✓) para indicar todas las que le parezcan útiles. En la opción "Otro", enumere otras técnicas que le hayan funcionado.

### PASO 1: Seleccione las posibles estrategias de afrontamiento

Estrategias de afrontamiento durante un conflicto	Ponga una marca de verificación en las opciones que podrían funcionarle
Contar hasta 20	<input type="checkbox"/>
Repetir frases que lo relajen (por ejemplo, "esto pasará", "esto es normal", "esto no es de vida o muerte")	<input type="checkbox"/>
Tratar de entender antes de expresar sus puntos de vista	<input type="checkbox"/>
Hacer respiraciones profundas ( <i>atención plena</i> )	<input type="checkbox"/>
Descubrir qué lo provoca	<input type="checkbox"/>
Utilizar el humor (reírse de usted mismo)	<input type="checkbox"/>
Preguntarse si esto importará dentro de un año	<input type="checkbox"/>
Otro:	<input type="checkbox"/>

PASO 1: Seleccione las posibles estrategias de afrontamiento (continuación)

Estrategias de afrontamiento a largo plazo	Ponga una marca de verificación en las opciones que podrían funcionarle
Escribir en un diario sobre sus experiencias y sentimientos	<input type="checkbox"/>
Hacer ejercicio o practicar actividad física	<input type="checkbox"/>
Sumarse a un grupo de apoyo o rodearse de amigos que lo contengan	<input type="checkbox"/>
Disminuir sus expectativas	<input type="checkbox"/>
Llevar un registro de lo que funcionó en el pasado	<input type="checkbox"/>
Cuidar mejor de usted mismo (dormir, hacer ejercicio, comer alimentos nutritivos)	<input type="checkbox"/>
Otro:	<input type="checkbox"/>

PASO 2: Seleccione sus mejores estrategias de afrontamiento

A partir de las listas del paso 1, enumere las dos estrategias de afrontamiento que considere mejores.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Indique si está de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes afirmaciones:

1. Estoy dispuesto a utilizar estos dos modos de afrontamiento durante las próximas dos semanas.

Totalmente en desacuerdo    En desacuerdo    De acuerdo    Totalmente de acuerdo

2. Estoy seguro de que estos dos modos de afrontamiento serán útiles.

Totalmente en desacuerdo    En desacuerdo    De acuerdo    Totalmente de acuerdo



**Tarea:** Durante el transcurso de las próximas dos semanas, lleve un registro de las dos estrategias de afrontamiento que decidió utilizar. Utilice esta tabla para tomar nota de los resultados.

## Seguimiento de las estrategias de afrontamiento

Fecha	¿Que ocurrió?	¿Qué estrategia de afrontamiento probó?	¿Cuál fue el resultado?



**Revisión de la tarea:** En la parte A de este cuaderno de trabajo, revisó los motivos por los que algunos comportamientos de su hijo lo frustran, la manera en que responde cuando está muy frustrado y la manera en que reacciona su hijo ante su frustración. Luego, en la parte B, analizó algunas técnicas de afrontamiento comunes para lidiar con la frustración y eligió dos que estaba dispuesto a utilizar. Veamos cómo le fue. Enumere las dos técnicas de afrontamiento preferidas que seleccionó en la parte B y describa qué funcionó y qué no.

### ¿Qué dos técnicas de afrontamiento utilizó y qué descubrió?

Técnica de afrontamiento 1: \_\_\_\_\_

Lo que funcionó: \_\_\_\_\_

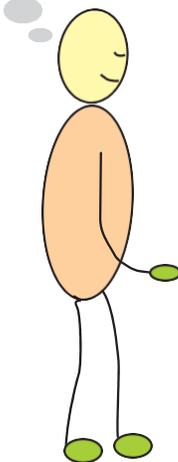
Lo que no funcionó tan bien: \_\_\_\_\_

Técnica de afrontamiento 2: \_\_\_\_\_

Lo que funcionó: \_\_\_\_\_

Lo que no funcionó tan bien: \_\_\_\_\_

1,2,3,  
4...10



## Parte C: Cómo disminuir la frustración

**Cómo disminuir la frustración.** Existen tres técnicas que pueden ayudar a que se sienta menos frustrado:

1. Reconocer que los comportamientos juveniles que lo frustran también pueden ser vistos como **fortalezas** que, canalizadas adecuadamente, pueden convertirse en recursos de la vida adulta.
2. Identificar los **éxitos del pasado** relacionados con la frustración y actuar de ese modo con más frecuencia. A menudo, solo recordamos los momentos en que no manejamos bien la frustración y olvidamos aquellos momentos en los que lidiamos con la frustración de manera exitosa.
3. Comprender que el cerebro de un joven está experimentando desarrollos y cambios significativos, lo que significa que muchos comportamientos adolescentes son realmente normales y esperables. **Comprender el desarrollo del cerebro** puede ayudarlo a disminuir la frustración.

Veamos cada una de estas técnicas.



**1. Fortalezas.** Los comportamientos negativos en realidad pueden ser signos de fortaleza. Por ejemplo, la terquedad puede ser una fortaleza si su hijo quiere conseguir un trabajo o ingresar a la universidad. Rechazar las reglas puede ser una fortaleza si su hijo se encuentra en una situación laboral o personal que requiere pensar "fuera de lo establecido". Ser discutiador puede indicar que su hijo tiene buenas habilidades verbales.

Vea la hoja titulada "Fortalezas del padre y el joven" al final de esta sección. Encierre con un círculo todas sus fortalezas y complete la tabla titulada "Mis fortalezas" a continuación. Puede ver un ejemplo.

Mis fortalezas (ejemplo)	
Mis cinco fortalezas principales	¿Cómo podría ayudarme esta fortaleza a lidiar con mis frustraciones como padre?
1. Soy respetuoso	Si trato a mi hijo con respeto, es más probable que me trate con respeto. Esto evita que el conflicto se salga de control.
2. Soy un buen maestro	Puedo usar mis habilidades de enseñanza para enseñarle cómo mantenerse alejado de los problemas.
3. Soy divertido	Esto me ayuda a tomarme las cosas con calma y no tan seriamente todo el tiempo.
4. Soy honesto	Creo que mi hijo aprecia una respuesta honesta, incluso si no le gusta lo que escucha. Es más probable que me escuche si soy honesto.
5. Soy persistente	Sé que, si sigo intentando y no me rindo, mis esfuerzos darán resultado.

Mis fortalezas	
Mis cinco fortalezas principales	¿Cómo podría ayudarme esta fortaleza a lidiar con mis frustraciones como padre?
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	



Vuelva a la hoja sobre las fortalezas, al final de esta sección, y marque con un círculo las fortalezas que posee su hijo. A continuación, enumere las cinco mejores fortalezas de su hijo.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Enumere los tres comportamientos de su hijo que lo hacen sentir frustrado. Indique qué fortaleza se podría asociar con cada comportamiento.

1a. Me siento frustrado cuando mi hijo \_\_\_\_\_

1b. Una posible fortaleza detrás de este comportamiento es \_\_\_\_\_

2a. Me siento frustrado cuando mi hijo \_\_\_\_\_

2b. Una posible fortaleza detrás de este comportamiento es \_\_\_\_\_

3a. Me siento frustrado cuando mi hijo \_\_\_\_\_

3b. Una posible fortaleza detrás de este comportamiento es \_\_\_\_\_



**2. Éxitos del pasado.** Como cuidador, experimenta momentos en los que se siente seguro y competente y otros momentos en los que siente lo contrario. Ha hecho muchas cosas bien como cuidador. Centrarse en los éxitos del pasado puede ayudarlo a identificar aquellas cosas que dijo o hizo que podrían repetirse.

HISTORIA DE ÉXITO

Estos son algunos ejemplos de los modos en que puede haber manejado con éxito las frustraciones relacionadas con su hijo en el pasado. Agregue otros ejemplos a la lista.

Me puse en el lugar de mi hijo.	Me tomé unos minutos para ordenar mis ideas.
Recordé que hice lo mismo cuando era niño y salí bien.	Le pedí a otro adulto que me apoye.
No me tomé el comportamiento de manera personal.	Esperé el momento adecuado para dialogar sobre el asunto.
Dialogué tranquilamente sobre el comportamiento.	Desvié mi atención hasta que mis emociones se calmaron.
Me mantuve firme y no cedí.	Otro: _____
Afirmé mi autoridad como padre de manera efectiva.	Otro: _____
Acordé cambiar la regla cuando tuvo sentido hacerlo.	Otro: _____

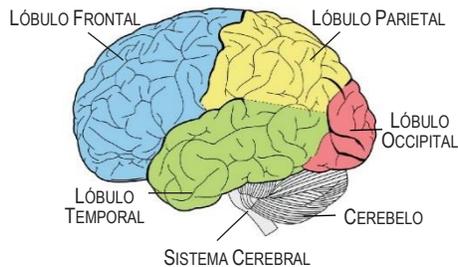
Enumere dos situaciones en las que manejó bien su frustración. ¿Qué acciones relacionadas con la manera en que manejó cada situación lo llevaron a tener éxito?

Estaba muy frustrado cuando \_\_\_\_\_, pero lo manejé bien haciendo/diciendo \_\_\_\_\_. La estrategia que utilicé tuvo éxito porque \_\_\_\_\_

Estaba muy frustrado cuando \_\_\_\_\_, pero lo manejé bien haciendo/diciendo \_\_\_\_\_. La estrategia que utilicé tuvo éxito porque \_\_\_\_\_

Quiero continuar utilizando (o utilizar más) estos dos métodos para lidiar con las frustraciones:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_



**3. Neurociencia.** Parte del comportamiento de su hijo se explica a partir de lo que sucede en su cuerpo, particularmente en su cerebro. Lea la siguiente información sobre neurociencia y responda la pregunta a continuación.

Los cambios físicos en el cuerpo, incluido el cerebro, influyen en el comportamiento adolescente. La ciencia indica que el cerebro de los adolescentes se encuentra ocupado construyendo conexiones entre las diferentes regiones del cerebro, como el lóbulo frontal, donde se produce el razonamiento. El "centro de placer", donde se procesa la información de las recompensas, se "agrandan", lo que deriva en una tendencia a buscar placer, actuar impulsivamente y perseguir nuevas experiencias, incluidas las conductas de riesgo. Los adolescentes se obsesionan más con ser sociables: su vida social se vuelve extremadamente importante. Además, experimentan una mayor intensidad emocional: es más probable que sufran explosiones emocionales y su cerebro puede tardar hasta 20 minutos en "calmarse". Durante ese período, les resulta difícil tener una conversación tranquila. Podemos ayudar dándoles tiempo para que se calmen, sin provocar ni reaccionar de manera exagerada, y siendo empáticos.

**Después de leer sobre el desarrollo del cerebro, ¿qué piensa sobre el comportamiento frustrante de su hijo o sobre su respuesta a ese comportamiento?**

---

---

---

Ahora que comprende mejor el desarrollo del cerebro de su hijo (lo que explica qué cosas le resultan sencillas y qué es difícil para él), indique si está de acuerdo o no con las siguientes afirmaciones.

1. Tengo control sobre el comportamiento de mi hijo.

Totalmente en desacuerdo    En desacuerdo    De acuerdo    Totalmente de acuerdo

2. Tengo influencia sobre el comportamiento de mi hijo.

Totalmente en desacuerdo    En desacuerdo    De acuerdo    Totalmente de acuerdo



**Tarea:** Durante el transcurso de las próximas dos semanas, utilice esta tabla para llevar un registro de qué tan bien le funcionaron las tres técnicas para disminuir la frustración (centrarse en las fortalezas, aprender de los éxitos del pasado y recordar la neurociencia).

Registro de la técnica para disminuir la frustración

Fecha	¿Que ocurrió?	¿Qué técnica usó? (Enfóquese en fortalezas, éxitos del pasado o neurociencia)	¿Cuál fue el resultado?

## Fortalezas del padre y el joven



### Fortalezas del padre

- Manejar el estrés de modo saludable,
  - mantenerse relajado o tranquilo,
  - ser respetuoso,
  - ser positivo,
  - ser buen comunicador,
  - ser paciente,
  - ser organizado,
  - ser protector con los hijos,
  - permitir el desacuerdo,
  - ser flexible,
  - ser trabajador,
  - ser creativo,
  - asumir la responsabilidad por sus acciones,
  - saber resolver problemas,
  - no tener miedo de ser poco popular por hacer lo correcto,
  - ser divertido,
  - estar dispuesto a asumir errores,
  - pensar de manera clara o analítica,
  - mantener la calma durante una emergencia,
  - ser apasionado,
  - ser buen maestro,
  - administrar bien el dinero de la familia,
  - dar muestras de afecto,
  - ser empático,
  - poner límites a los hijos,
  - ser activo y comprometido,
  - pedir ayuda si es necesario,
  - ser optimista o positivo,
  - ser honesto,
  - ser fiel a sus sentimientos,
  - estar abierto a hacer cosas nuevas,
  - cuidar de sí mismo,
  - estar dispuesto a sacrificarse por los demás,
  - asistir a todos los eventos de sus hijos,
  - actuar con motivación o empuje,
  - ser responsable,
  - tener límites saludables,
  - confiar en los demás,
  - ser apasionado y tener entusiasmo por la vida,
  - ser persistente (actuar con determinación),
  - ser seguro de sí mismo.
- Otra: \_\_\_\_\_
- Otra: \_\_\_\_\_

### Fortalezas del joven

- Manejar el estrés de modo saludable,
  - mantenerse relajado o tranquilo,
  - ser respetuoso,
  - ser positivo,
  - ser buen comunicador,
  - ser paciente,
  - ser organizado,
  - ser protector con familiares y amigos (leal),
  - sentirse cómodo con el desacuerdo,
  - ser flexible,
  - ser trabajador,
  - ser creativo,
  - asumir la responsabilidad por sus acciones,
  - saber resolver problemas,
  - no tener miedo de ser poco popular por hacer lo correcto,
  - ser divertido,
  - estar dispuesto a asumir errores,
  - pensar de manera clara o analítica,
  - mantener la calma durante una emergencia,
  - ser apasionado,
  - ser buen estudiante,
  - administrar bien las pertenencias,
  - dar muestras de afecto,
  - ser empático,
  - elegir buenos amigos,
  - ser activo y comprometido,
  - pedir ayuda si es necesario,
  - ser optimista o positivo,
  - ser honesto,
  - ser fiel a sus sentimientos,
  - estar abierto a hacer cosas nuevas,
  - cuidar de sí mismo,
  - estar dispuesto a sacrificarse por los demás,
  - expresar gratitud,
  - actuar con motivación o empuje,
  - ser responsable,
  - tener límites saludables,
  - confiar en los demás,
  - ser apasionado y tener entusiasmo por la vida,
  - ser persistente (actuar con determinación),
  - ser seguro de sí mismo.
- Otra: \_\_\_\_\_
- Otra: \_\_\_\_\_



**Revisión de la tarea:** Repase las últimas dos semanas y piense en cualquier patrón que haya notado. ¿Qué técnica para disminuir la frustración funcionó mejor? ¿Por qué?

Marque la técnica para disminuir la frustración que mejor le funcionó:

Hacer foco en las fortalezas	<input type="checkbox"/>
Utilizar lo que funcionó en el pasado	<input type="checkbox"/>
Utilizar la neurociencia para comprender mejor el comportamiento de mi hijo	<input type="checkbox"/>

¿Por qué le funcionó mejor esta técnica para disminuir la frustración?

---

---

---

## Parte D: Soluciones



Probablemente se pueda afirmar con seguridad que nadie tiene el control total sobre nadie, especialmente después de que esa persona pasa a ser un niño pequeño, y que tampoco querríamos tener ese control sobre el otro. Los jóvenes deben experimentar cierta independencia para aprender a actuar de manera responsable. Los errores sucederán, aprendemos de esos errores. Al mismo tiempo, los jóvenes necesitan estructura y límites porque corren el riesgo de involucrarse en comportamientos que podrían perjudicarlos a ellos mismos u a otras personas. Afortunadamente, usted tiene influencia sobre el comportamiento de su hijo, solo que el control no es total. En la parte D hablaremos acerca de cómo puede cuidarse usted mismo cuando su hijo esté madurando, pero haciendo malas elecciones en el camino, y cómo puede ayudarlo a aprender de esas elecciones.

**Cómo pensar en sus respuestas a la frustración.** Mire sus respuestas en la página 2 de la parte A, donde enumeró cómo responde cuando se siente muy frustrado. Enumere las tres primeras cosas que tiende a hacer cuando su nivel de frustración es alto.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Ahora, responda a las dos afirmaciones a continuación. Tenga en cuenta lo que ha aprendido, incluso que los comportamientos que lo frustran a veces pueden ser signos de fortalezas juveniles y que el comportamiento juvenil imprudente o contrario a las reglas, en realidad, puede ser un comportamiento adolescente normal, dada la manera en que se desarrollan sus cerebros.

1. Me siento satisfecho con la respuesta que doy cuando estoy muy frustrado.

Totalmente en desacuerdo    En desacuerdo    De acuerdo    Totalmente de acuerdo

2. Estoy satisfecho con la manera en que mi hijo me responde cuando estoy muy frustrado.

Totalmente en desacuerdo    En desacuerdo    De acuerdo    Totalmente de acuerdo

**Cómo identificar sus pensamientos.** Pocas personas podemos estar “totalmente de acuerdo” con alguna de estas dos afirmaciones: “me siento satisfecho con la respuesta que doy cuando estoy muy frustrado” y “estoy satisfecho con la manera en que mi hijo responde cuando estoy muy frustrado”. Aprendamos algunos modos en que podemos estar “totalmente de acuerdo” con más frecuencia. Vamos a hacerlo pensando en nuestro pensamiento.

Todos tenemos pensamientos que aparecen justo antes de sentir o actuar. A veces, los pensamientos sobre el comportamiento de un hijo pueden causar una mayor (o menor) frustración. Por ejemplo, a veces hacemos suposiciones. A veces no entendemos qué hay detrás del comportamiento. A veces olvidamos que alguna vez fuimos jóvenes, que tomamos decisiones irresponsables, pero que salimos bien. A menudo, esos pensamientos pasan por nuestra mente tan rápido que no nos damos cuenta de ellos, pero con un pequeño esfuerzo podemos recordarlos.

**Escriba sobre dos ocasiones durante el último mes en los que se sintió frustrado debido al comportamiento de su hijo.**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

*Ejemplo:*

*Mi hija no llegó a casa a tiempo a pesar de que le dije que, si no lo hacía, me haría llegar tarde al trabajo.*

**Elija una de esas dos ocasiones y enumere una o más cosas que se dijo a sí mismo, que le aumentaron la frustración.**

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

**Cómo replantear sus pensamientos.** Cuando reformula su pensamiento, puede estar más tranquilo y ser más útil durante el conflicto. Considere el siguiente [ejemplo](#):

**Situación:** Cherise no regresó a casa antes de la hora pautada una noche. Usted le recordó la regla que ambos acordaron. Prometió que llegaría a casa a horario la próxima vez que saliera. Sin embargo, una vez más, llegó dos horas tarde.

**Pensamientos de los padres o cuidadores:** “Cherise se está aprovechando de mí. Está haciendo cosas que no debería estar haciendo. Estoy muy cansado de que actúe de este modo. Voy a darle su merecido”.

**Resultado:** Se produjo un altercado verbal significativo. Cherise salió de la casa y dijo que no va a seguir ninguna regla y que no hay nada que usted pueda hacer al respecto.

**Pensamientos alternativos:** “Estoy preocupado por Cherise. Me temo que pueda estar haciendo cosas que no debería estar haciendo, pero realmente no sé si es así. Además, puede estar actuando como una adolescente normal, pero necesito encontrar un modo de ayudarla a controlar su comportamiento. Puedo usar esto como una oportunidad de enseñanza. No puedo controlar su comportamiento, solo puedo influenciarlo. Voy a dialogar con calma y descubriré por qué está teniendo problemas para cumplir la regla que acordamos. Si mantengo la calma, estoy seguro de que podremos resolverlo”.

**Resultado probable:** Podría tener un diálogo tranquilo, en el cual proporcionaría un castigo razonable o descubriría por qué Cherise tiene dificultades para seguir la regla con respecto al horario de llegada.

Vuelva a pensar en el comportamiento frustrante reciente de su hijo y complete la hoja de trabajo en la página siguiente. Haga una lista de los pensamientos que tuvo o podría haber tenido, que probablemente hayan o habrían llevado a un resultado negativo. Luego, enumere todos los pensamientos alternativos que considere que podrían haber llevado a un menor nivel de frustración y a un resultado más positivo.

Describa la situación que le causó frustración:	
Pensamientos que pueden haber aumentado su frustración	Pensamientos alternativos que podrían haber disminuido su frustración.
1.	a.
2.	b.
3.	c.
4.	d.
5.	e.

Encierre en un círculo las letras que correspondan a los dos pensamientos alternativos que cree que podrían funcionarle mejor la próxima vez que su hijo rompa las reglas o lo frustre. Luego, responda a las dos afirmaciones siguientes:

1. Estoy dispuesto a utilizar estos dos pensamientos alternativos en las próximas dos semanas.

Totalmente en desacuerdo    En desacuerdo    De acuerdo    Totalmente de acuerdo

2. Estoy seguro de que estos dos pensamientos alternativos serán útiles.

Totalmente en desacuerdo    En desacuerdo    De acuerdo    Totalmente de acuerdo



**Tarea.** Es hora de poner en práctica el pensamiento alternativo. Hacer esto puede parecer bastante fácil cuando trabaja tranquilamente y a solas con un cuaderno de trabajo. Sin embargo, en la vida real, las cosas pueden ponerse tensas y despertar distintas emociones. Si eso sucede, será importante que se tome unos minutos para ordenar sus ideas.

En la próxima semana, practique el uso de pensamientos alternativos cuando su hijo lo frustre, en al menos dos oportunidades. Después de cada incidente, escriba lo que salió bien y lo que no salió tan bien.

## Incidente 1

Describa la situación que le causó frustración:	
Pensamientos que aumentaron su frustración	Pensamientos alternativos que disminuyeron su frustración.
1.	a.
2.	b.
3.	c.
4.	d.
5.	e.

Qué funcionó \_\_\_\_\_

¿Qué no funcionó tan bien? \_\_\_\_\_

Incidente 2

Describa la situación que le causó frustración:	
Pensamientos que aumentaron su frustración	Pensamientos alternativos que disminuyeron su frustración.
1.	a.
2.	b.
3.	c.
4.	d.
5.	e.

Qué funcionó \_\_\_\_\_

¿Qué no funcionó tan bien? \_\_\_\_\_

Revisión  
Habilidades

Felicitaciones, ha completado el cuaderno de trabajo "Cómo manejar las frustraciones". Para que sea más fácil recordar las lecciones clave que aprendió, complete las siguientes afirmaciones.

**Fortalezas.** A veces, las cosas que me frustran sobre mi hijo son, en realidad, fortalezas. Las fortalezas de mi hijo son:

---

---

---

---

**Estrategias de afrontamiento.** Cuando me siento frustrado, mis estrategias de afrontamiento preferidas son:

---

---

---

---

**Éxitos del pasado.** Las cosas que he hecho en el pasado que funcionaron para disminuir mi frustración son:

---

---

---

---

**Pensamientos alternativos.** Cuando la frustración es alta, mis pensamientos alternativos son:

---

---

---

---

## ENCUESTA SOBRE LA FRUSTRACIÓN (EVALUACIÓN POSTERIOR)

En cada afirmación, marque con un círculo la opción que mejor describa su experiencia.

A. Me pongo ansioso o me frustro debido al comportamiento de mi hijo.

Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5

B. Cuando expreso mi descontento por el comportamiento de mi hijo, me quedo satisfecho con el modo en que responde.

Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5

C. Utilizo estrategias efectivas para afrontar la frustración y calmarme cuando el comportamiento de mi hijo me enoja.

Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5

D. Cuando el comportamiento de mi hijo me enoja, entiendo que ese comportamiento puede ser en realidad un signo de fortaleza.

Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5

E. Cuando mi hijo me hace enojar, cambio mi forma de pensar (pensamientos propios) para calmarme.

Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5

F. Siento que mis habilidades para manejar las frustraciones relacionadas con el comportamiento de mi hijo han mejorado.

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
--------------------------	---------------	------------	-----------------------

Comentarios:

